సాక్షి
జోగుళాంబ గద్వాల

శుక్రవారం । 10 । అక్టోబర్ । 2025

I



ఎన్డీఆర్ఎఫ్ మాక్‌డ్రిల్
అలంపూర్ సమీపంలో తుంగభద్ర నదిలో ఎన్డీఆర్ఎఫ్ బృందాలు మాక్‌డ్రిల్ నిర్వహించి విపత్తులపై అవగాహన కల్పించారు.
-IIలో ▸



సర్వం సిద్ధం
మహబూబ్‌నగర్‌లో శుక్రవారం నుంచి రాష్ట్ర స్థాయి నెట్‌బాల్ పోటీల నిర్వహణకు అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లు చేశారు.
-IIలో ▸

గరిష్టం/కనిష్టం
34.9 /22.3

వాతావరణం
రోజంతా ఆకాశం మేఘావృతమై ఉంటుంది. ఓ మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షం కురిసే అవకాశం ఉంది.

‘స్థానిక’ ఆశలపై నీళ్లు

హైకోర్టు తీర్పుతో ఎన్నికల నోటిఫికేషన్‌ను రద్దు చేసిన ఈసీ

- గ్రామాల్లో ఆశావాహుల్లో తీవ్ర నిరాశ
- ఉదయం సందడి.. సాయంత్రం నిశ్శబ్ద వాతావరణం
- ఆరు వారాల తరువాతే ‘స్థానిక’ ఎన్నికలపై స్పష్టత
- ఉమ్మడి జిల్లాలో ఒక జెడ్పీటీసీ, 13 ఎంపీటీసీ స్థానాలకు దాఖలు



సాక్షి ప్రతినిధి, మహబూబ్‌నగర్/ సాక్షి, నాగర్‌కర్నూల్: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు హైకోర్టు తీర్పుతో తాత్కాలికంగా బ్రేక్ పడింది. ఇప్పటికే విడుదలైన ఎన్నికల నోటిఫికేషన్‌పై హైకోర్టు స్టే విధించడంతో ఎన్నికల నిర్వహణ నిలిచిపోనుంది. దీంతో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ విడుదలతో పోటీకి సిద్ధమైన ఆశావహుల్లో అయోమయం, నైరాశ్యం నెలకొంది. తాజా పరిణామాల నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం ఏ నిర్ణయం తీసుకుంటుందోనన్న దానిపై ఆశావహులు ఎదురుచూస్తున్నారు.

ఉమ్మడి జిల్లావ్యాప్తంగా దాఖలైన నామినేషన్లు ఇలా..

జిల్లా	జెడ్పీటీసీ	ఎంపీటీసీ
మహబూబ్‌నగర్	-	1
నాగర్‌కర్నూల్	1	3
వనపర్తి	-	3
జోగుళాంబ గద్వాల	-	1
నారాయణపేట	-	5

రిజర్వేషన్లు తేలే వరకు..

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు హైకోర్టు బ్రేక్ వేసిన నేపథ్యంలో ప్రధాన పార్టీల కేడర్, ఆశావహుల్లో తీవ్ర నైరాశ్యం నెలకొంది. పంచాయతీ పాలకవర్గాలు, జెడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీల పదవీ కాలం పూర్తయ్యి ఏడాదిన్నర కాలం గడిచింది. సుదీర్ఘకాలంగా ఎన్నికలకు కోసం ఆశావహులు ఎదురుచూస్తున్నారు. ప్రభుత్వం బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు చేస్తూ జీవో విడుదల చేయడంతో బీసీ వర్గాలకు దక్కే స్థానాల సంఖ్య అనూహ్యంగా పెరిగింది. ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ సైతం విడుదల కావడంతో పెద్ద సంఖ్యలో ఆశావహులు ఎన్నికలకు సన్నద్ధమవుతున్నారు. బీసీ వర్గాలకు రిజర్వేషన్ల పెంపు, రిజర్వేషన్ల కేటాయింపుతో ఆయా స్థానాల్లో పోటీ చేసి తమ అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకునేందుకు సన్నాహాలు మొదలుపెట్టారు. తాజాగా ఎన్నికల నిర్వహణ నిలిచిపోనుండటం ఆశావహులు, ప్రధాన పార్టీల కేడర్‌లో నైరాశ్యం నింపింది. కోర్టు తీర్పు ప్రకారం కనీసం నెల రోజుల తర్వాతే ఎన్నికల నిర్వహణపై స్పష్టత వచ్చే అవకాశం కనిపిస్తోంది. ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చినట్టుగా బీసీలకు రిజర్వేషన్లపై కోర్టులో తేలే వరకు వేచి చూస్తారా.. లేక పాత రిజర్వేషన్ల ప్రకారమే ఎన్నికలు నిర్వహిస్తారా.. అన్న దానిపైనే ఆసక్తి నెలకొంది. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నిర్వహణపై ప్రభుత్వం ఏ నిర్ణయం తీసుకుంటుందోనన్న చర్చ కొనసాగుతోంది.

కరువైన స్పందన..

స్థానిక ఎన్నికలకు ఈసీ గత నెల 29న షెడ్యూల్ విడుదల చేసింది. రెండు విడతల్లో జెడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ ఎన్నికలు, మూడు విడతల్లో పంచాయతీ ఎన్నికల నిర్వహణకు ఏర్పాట్లు చేసింది. ఈ క్రమంలోనే గురువారం నుంచి తొలివిడత ప్రాదేశిక ఎన్నికలకు నామినేషన్ల పర్వం సైతం మొదలైంది. అయితే బీసీ రిజర్వేషన్ల అమలు అంశంపై కోర్టులో పెండింగ్‌లో ఉండటంతో మొదటిరోజు నామినేషన్లకు అభ్యర్థు లు ఆసక్తి చూపలేదు. తొలిరోజున ఉమ్మడి జిల్లా వ్యాప్తంగా జెడ్పీటీసీ స్థానానికి ఒకే ఒక్క నామినేషన్ దాఖలైంది. అలాగే ఎంపీటీసీ స్థానాల్లో కేవలం 13 నామినేషన్లను అభ్యర్థులు దాఖలు చేశారు. నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా చారకొండ జెడ్పీటీసీ స్థానానికి సంబంధించి కాంగ్రెస్ తరపున చందులాల్ నామినేషన్ వేశారు. ఈ ఒక్క నామినేషన్ మినహా ఉమ్మడి జిల్లాలో ఎక్కడా జెడ్పీటీసీ స్థానానికి నామినేషన్ రాలేదు. అలాగే నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లాలో ఎంపీటీసీ స్థానాలకు మూడు నామినేషన్లు రాగా, ఇందులో కాంగ్రెస్ తరపున ఒకటి, ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థిగా మరొకరు నామినేషన్ సమర్పించారు. వనపర్తి జిల్లా పెబ్బేరు మండలంలో కాంగ్రెస్ తరపున రెండు నామినేషన్లు, గోపాల్‌పేట మండలంలో ఇండిపెండెంట్‌గా ఒకరు నామినేషన్ వేశారు. నారాయణపేట జిల్లాలో ఐదు ఎంపీటీసీ స్థానాలకు నామినేషన్లు వచ్చాయి. మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా రాజాపూర్ ఎంపీటీసీ స్థానానికి బీజేపీ తరపున ఒక నామినేషన్ దాఖలైంది. జోగుళాంబ గద్వాల జిల్లాలో మల్దకల్ మండలం తాటికుంట ఎంపీటీసీ స్థానానికి కాంగ్రెస్ తరపున ఒక నామినేషన్ దాఖలైంది. ఉదయం సందడిగా కనిపించిన గ్రామాలు కోర్టు స్టే రావడంతో సాయంత్రానికి చతికిలపడ్డాయి.

న్యూస్‌రీల్

విద్యార్థులు క్రీడల్లో రాణించాలి



అలంపూర్ రూరల్: విద్యార్థులు చదువుతో పాటు క్రీడల్లో రాణించాలని, రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో సత్తా చాటి జిల్లాకు పేరు తీసుకురావాలని డీఈఓ విజయలక్ష్మి అన్నారు. అలంపూర్ మండలంలోని లింగన్‌వాయి జెడ్పీహెచ్‌ఎస్‌లో గురువారం 69వ ఎస్‌జీఎఫ్ జిల్లా స్థాయి అండర్ -14 వాలీబాల్ పోటీలు నిర్వహించగా.. ముఖ్యఅతిథిగా డీఈఓ హాజరై పోటీలను ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆమె మట్లాడుతూ.. ద్రోణాచార్యుడి లాంటి ఉపాధ్యాయులు జిల్లాలో ఉన్నారని, విద్యార్థుల్లో క్రీడా నైపుణ్యాలు వెలికితీసి పోటీల్లో సత్తా చాటేలా తీర్చిదిద్దాలన్నారు. మొత్తం 13 మండలాల నుంచి బాల బాలికల వాలీబాల్ జట్లు పోటీల్లో పాల్గొనగా.. బాలుర విభాగంలో గద్వాల, కేటీదొడ్డి ప్రథమ, ద్వితీయ స్థానాల్లో, బాలికల విభాగంలో ఎర్రవల్లి, గద్వాల జట్లు నిలిచాయన్నారు. ఎంఈఓ అశోక్‌కుమార్, జీహెచ్‌ఎంలు అమరేందర్‌రెడ్డి, మాధవి, రాధ బాలాజీ, కృష్ణకుమార్ పాల్గొన్నారు.

నిబంధనలు పక్కాగా పాటించాలి



అయిజ: రైస్ మిల్లు యజమానులు ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకు నడుచుకోవాలని, నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై చర్యలు తప్పవని డీఎస్ఓ స్వామి కుమార్ హెచ్చరించారు. గురువారం మండల కేంద్రంలోని రైస్ మిల్లులను డీఎస్ఓ పరిశీలించారు. వచ్చే వానాకాలం నాటికి రైస్ మిల్లలను సిద్ధంగా ఉంచాలని ఆదేశించారు. మిల్లుల్లో యంత్రాల నిర్వహణ, నిల్వ సౌకర్యాలు, కార్మికుల సురక్షిత పరిస్థితులు, ఆహార భద్రతా ప్రమాణాలు వంటి అంశాలను పరిశీలించారు.

వేరుశనగ క్వింటా రూ.4,370

గద్వాల వ్యవసాయం: గద్వాల మార్కెట్ యార్డుకు గురువారం 85 క్వింటాళ్ల వేరుశనగ వచ్చింది. గరిష్టం రూ.4370, కనిష్టం రూ. 3499, సరాసరి రూ.3910 ధరలు లభించాయి. 110 క్వింటాళ్ల ఆముదాలు రాగా, గరిష్టం రూ. 5819, కనిష్టం రూ. 4119, సరాసరి రూ. 5786 ధరలు పలికాయి.

అర్హతకు మించి వైద్యం చేస్తే చర్యలు

అలంపూర్: అర్హత లేకుండా నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఎవరైనా వైద్యం చేస్తే తగిన చర్యలు తప్పవని డీఎంహెచ్‌ఓ సిద్ధప్ప అన్నారు. అలంపూర్‌లో క్లీనిక్‌ల పేరుతో ఆర్‌ఎంపీలు నడువుతున్న ఆస్పత్రులు, ల్యాబ్‌లను తనిఖీలు చేశారు. అక్కడి వసతులు, పరికరాలు, మందులను పరిశీలించారు. అనంతరం డీఎంహెచ్‌ఓ మాట్లాడుతూ.. కొంత మంది ఆర్‌ఎంపీలు ప్రైవేటు ఆస్పత్రులను నడుపుతున్నట్లు తమ దృష్టికి వచ్చిందని, వీటిపై రాష్ట్ర స్థాయి అధికారులకు ఫిర్యాదులు వెళ్లాయని, అందుకే ప్రైవేటు ఆస్పత్రులను తనిఖీ చేశామన్నారు. ఆర్‌ఎంపీలు స్థాయికి మించి వైద్యం అందిస్తూ ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారన్నారు. అలాంటి వారిపై క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. తొలిసారి కావడంతో అందరికి హెచ్చరికలు చేసినట్లు తెలిపారు. వ్యవహార శైలిలో మార్పు లేకుండా ప్రజలకు స్థాయికి మించి వైద్యం అందిస్తే చర్యలు చేపడతామన్నారు. అనంతరం డీఎంహెచ్‌ఓ అలంపూర్ మండలంలోని క్యాతూర్ పీహెచ్‌సీని, అక్కడి రికార్డులను పరిశీలించారు. పీహెచ్‌సీకి వచ్చిన మందులు తదితర వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. వీరితోపాటు వీరితో పాటు పీఓ ప్రసూనరాణి, మండల వైద్య అధికారి భరత్, ఎంపీహెచ్‌ఈఓ సత్యనారయణ, హెచ్‌ఎస్ ఉలిగమ్మ, ఫార్మాసిస్టు రవికుమార్, హెచ్‌ఏ బాలిశ్వరయ్య శెట్టి, నాగశేషయ్య, ఈఓ మధుసుధన్ రెడ్డి, నర్సయ్య తదితరులు ఉన్నారు.



క్యాతూర్ పీహెచ్‌సీలో మందులు పరిశీలిస్తున్న డీఎంహెచ్‌ఓ సిద్ధప్ప

శాంతిభద్రతలకు భంగం కలిగించొద్దు



ఆలూరులో నామినేషన్ల స్వీకరణ కేంద్రాన్ని పరిశీలిస్తున్న డీఎస్పీ మొగిలయ్య

గట్టు: శాంతిభద్రతలకు భంగం కల్గించే వారిపై కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని డీఎస్పీ మొగిలయ్య హెచ్చరించారు. గురువారం ఆలూరు, గట్టు గ్రామాల్లోని నామినేషన్ల స్వీకరణ కేంద్రాలను ఆయనతోపాటు గట్టు ఎస్ఐ మల్లేష్ సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా డీఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. నామినేషన్ కేంద్రాలకు జనాలు 100 మీటర్ల దూరం ఉండాలని, అభ్యర్థితో పాటుగా ఇద్దరికి మాత్రమే కేంద్రాల్లోకి అనుమతి ఉంటుందని, మొబైల్‌ఫోన్లు, వాటర్ బాటిళ్లను తీసుకెళ్లడానికి అనుమతి లేదన్నారు. గ్రామాల్లో ప్రశాంత వాతావరణంలో ఎన్నికలను నిర్వహించుకునేందుకు అందరూ సహకరించాలని కోరారు.

శంకర సముద్రానికి పెరిగిన వరద

కొత్తకోట రూరల్: మండలంలోని కానాయపల్లి శివారులో ఉన్న శంకరసముద్రం జలాశయానికి ఇటీవల కురుస్తున్న వర్షాలతో వరద చేరడంతో అధికారులు రెండు గేట్లు తెరిచి దిగువకు నీటిని వదులుతున్నారు. గురువారం జలాశయానికి ఎగువ నుంచి 100 క్యూసెక్కుల వరద రాగా.. 5 గేట్లలో రెండింటిని ఫీటు మేర పైకెత్తి 450 క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువకు వదిలినట్లు ఏఈ మనోజ్‌కుమార్ వివరించారు. వరద తగ్గుముఖం పట్టే వరకు ఉన్నతాధికారుల ఆదేశానుసారం ముందస్తు చర్యలు చేపడతామని తెలిపారు.



రెండుగేట్లను ఎత్తిన అధికారులు

11 మంది బాలకార్మికులకు విముక్తి

గద్వాల: జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ఆధ్వర్యంలో రెస్క్యూ ఆపరేషన్ నిర్వహించి వ్యవసాయ పొలాల్లో పనిచేస్తున్న 11 మంది బాలురను గుర్తించి రక్షణ కల్పించినట్లు జిల్లా లీగల్ సర్వీసెస్ అధికారి, కౌన్సిల్ సభ్యులు రాజేందర్, శ్రీనివాసులు తెలిపారు. గురువారం ఈమేరకు వారు మాట్లాడుతూ.. వ్యవసాయ పొలాల్లో పనిచేస్తున్న 11మంది బాలకార్మికులను డ్రాపౌట్స్‌గా గుర్తించి పదిమంది బాలకార్మికులను ధరూరు మండలం కొండాపురం జెడ్పీహెచ్‌ఎస్ పాఠశాలలో, మరో బాలికను ధరూరు ప్రభుత్వ జూనియర్ కాలేజీలో చేర్పించామన్నారు.

పరిశోధనలకు పునాది



పీయూలో నిర్మితమవుతున్న రీసెర్చ్ ఫెసిలిటీ భవనం

పీయూలో నిర్మితమవుతున్న రీసెర్చ్ ఫెసిలిటీ భవనం

- రూ.11 కోట్లతో భవనం, ఉమ్మడి జిల్లాలో రీసెర్చ్ ఊతం
- రూ.14 కోట్లతో పరికరాల కొనుగోలుకు అనుమతి
- ఇతరత్రా వసతుల కల్పనకు సైతం నిధులు విడుదల
- ఇంక్యూబేషన్ సెంటర్‌తో కొత్త ఆవిష్కరణలకు ఆస్కారం



మహబూబ్‌నగర్ ఎడ్యుకేషన్: పాలమూరు యూనివర్సిటీ త్వరలో పరిశోధనలకు అడ్డాగా నిలవనుంది. విద్యార్థులు, రీసెర్చ్ స్కాలర్స్, అధ్యాపకులను పరిశోధనల పరంగా ప్రోత్సహించేందుకు పీయూలో రీసెర్చ్ ఫెసిలిటీ భవనాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. 2008లో ప్రారంభం అయినప్పుడు కేవలం సంప్రదాయ కోర్సులకే పరిమితమైన పీయూ.. ప్రస్తుతం రీసెర్చ్ ఫెసిలిటీ సెంటర్ నిర్మాణంతో ప్రయోగాలకు నిలయంగా మారనుంది. తెలంగాణలో రీసెర్చ్ ఫెసిలిటీ భవనం ఒక్క ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో మాత్రమే ఉండటం గమనార్హం. రెండేళ్ల క్రితం భవనం పనులు ప్రారంభమవగా.. దాదాపుగా చివరి దశలో ఉన్నాయి. త్వరలోనే అందుబాటులోకి రానున్న ఈ భవన నిర్మాణం, వసతుల కల్పన కోసం ప్రభుత్వం పూర్తిస్థాయిలో నిధులు సైతం విడుదల చేయడంతో దీని నిర్మాణంపై సర్వత్రా ఆసక్తి నెలకొంది.

రూ. 25 కోట్ల వ్యయం...

రీసెర్చ్ ఫెసిలిటీ భవనాన్ని నిర్మించేందుకు రూ.11 కోట్లను గతంలో కేటాయించి నిర్మాణం ప్రారంభించారు. ఇందులో 5 ల్యాబ్‌లు, రెండు సెమినార్ హాళ్లు, కంప్యూటర్ ల్యాబ్, ఇంక్యూబేషన్ సెంటర్ వంటివి నిర్మించనున్నారు. ఈ భవనం మరో రెండు మూడు నెలల్లో అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ క్రమంలో ఇందులో ఏర్పాటు చేసే వసతుల కోసం నిధులను సైతం ప్రభుత్వం సమకూర్చడం గమనార్హం. ఇందులో పీఎం ఉషా స్కీం ద్వారా గత విద్యా సంవత్సరం రూ.100 కోట్లను కేటాయించగా.. ఈ నిధుల్లోంచి రూ.14 కోట్లు కేవలం రీసెర్చ్ ఫెసిలిటీ సెంటర్ కోసం మాత్రమే కేటాయించింది. ప్రభుత్వం ఒక్కో మైక్రోస్కోప్, ఇతర ఎక్విప్‌మెంట్ రూ.50 లక్షల నుంచి రూ.1.20 కోట్ల వరకు వెచ్చించనుంది. ఫిజిక్స్, మైక్రోబయోలజీ, బాటనీ, జువాలజీ, మ్యాథ్స్, ఇంజినీరింగ్, ఫార్మసీ వంటి వారికి ఈ ల్యాబ్ ఎంతో ఉపయోగపడనుంది.

కీలక మైలురాయి..



పీయూలో రూ.11 కోట్లతో రీసెర్చ్ ఫెసిలిటీ భవనం నిర్మిస్తున్నాం. దీనిలో ఎక్విప్‌మెంట్ కోసం రూ.13 కోట్లు పీఎం ఉషా స్కీం ద్వారా కేటాయించాం. ఈ భవన నిర్మాణం చివరిదశలో ఉంది. ఇది అందుబాటులోకి వస్తే రీసెర్చ్ స్కాలర్స్, విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు, ప్రైవేటు ఫార్మ కంపెనీలు ఇక్కడ ప్రయోగాలు చేసుకునేందుకు అవకాశం ఉంది. ఇంక్యూబేషన్ సెంటర్‌లో స్టార్టప్‌ల ఎంటర్ ప్రెన్యూరర్స్ ప్రొటోటైప్ ప్రయోగాల ద్వారా కొత్త అంశాలపై దృష్టి సారించవచ్చు.

– జీఎన్ శ్రీనివాస్, పీయూ వైస్ చాన్స్‌లర్

ఎంతో ఉపయోగం..



రీసెర్చ్ ఫెసిలిటీ భవనం త్వరలో అందుబాటులోకి రానుంది. అందులో రీసెర్చ్ చేసే వారికి అన్ని రకాల వసతులు కల్పించనున్నాం. దీంతో ఇక్కడ ప్రయోగాలు చేసుకునే ప్రైవేటు వారు కొద్ది మొత్తంలో ఫీజులు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఇంక్యూబేషన్ సెంటర్ ద్వారా కొత్త ఆవిష్కరణలు జరిగే అవకాశం లభిస్తుంది. ఉమ్మడి పాలమూరుతోపాటు చుట్టు పక్కల జిల్లాల వారికి ఇది ఎంతో ఉపకరించనుంది.

– రమేష్‌బాబు, రిజిస్ట్రార్, పీయూ

ఇంక్యూబేషన్ సెంటర్..

ల్యాబ్‌తోపాటు ఇంక్యూబేషన్ సెంటర్‌ను కూడా అధికారులు ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఇందులో నూతనంగా ఆవిష్కరణలు చేసే స్టార్టప్‌లు ప్రారంభించే వారు ఇక్కడ ప్రయోగాలు చేసుకునేందుకు ఆస్కారం ఉంది. ప్రయోగాల్లో ప్రొటోటైప్ ఆవిష్కరణలు చేసేందుకు, చేర్పులు, మార్పులు చేసేందుకు ఇవి ఎంతగానో ఉపయోగపడనున్నాయి. వీటితోపాటు ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలోని వివిధ ప్రైవేటు కంపెనీలు, ఫార్మాలు సైతం అత్యంత ఖరీదైన ప్రయోగాలను ఇక్కడ కొద్దిపాటి ఫీజులు చెల్లించి చేసుకునేందుకు ఆస్కారం ఉంటుంది. ఇక్కడ అత్యంత ఖరీదైన ల్యాబ్ ఎక్విప్‌మెంట్ ఉండటంతో ఎలాంటి ప్రయోగాలనైనా తక్కువ ఖర్చుతో చేసుకునేందుకు అవకాశం లభిస్తుంది. దీనివల్ల యూనివర్సిటీకి సైతం ఆదాయం సమకూరనుంది. కొత్తగా ఉద్యోగాల్లో చేరే వారికి స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ కోసం శిక్షణ సైతం ఇందులో ఇచ్చే విధంగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

క్లుప్తంగా

విద్యుదాఘాతంతో యువకుడు మృతి


భరత్ (ఫైల్)

తాడూర్: విద్యుదాఘాతంతో యువ రైతు మృతి చెందిన ఘటన మండల పరిధిలోని అల్లాపూర్‌లో చోటు చేసుకుంది. గ్రామస్తుల కథనం మేరకు.. గ్రామానికి చెందిన భరత్ (32) తన వ్యవసాయ పొలంలో విద్యుత్ స్తంభం నుంచి బోరు వద్ద ఉన్న కర్రకు విద్యుత్ తీగలను ఏర్పాటు చేసుకున్నాడు. గురువారం ఉదయం విద్యుత్ తీగలు ఉన్న కర్ర సరిచేస్తుండగా విద్యుత్ తీగలు తగిలి అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. మృతుడికి భార్య సంతోషి, కుమారుడు ఉన్నారు.

పిడుగుపాటుకు మహిళ మృతి



నారాయణపేట టౌన్: పిడుగుపాటుకు గురై మహిళ మృతి చెందిన ఘటన జిల్లా కేంద్రంలోని పళ్ల ప్రాంతంలో చోటు చేసుకుంది. పూర్తి వివరాలు.. జిల్లా కేంద్రంలోని పళ్ల ప్రాంతంలో నివాసం ఉంటున్న కందుకూర్ పద్మ(35) సొంత పొలంలో పత్తి వేరేందుకు వెళ్లగా గురువారం సాయంత్రం ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షంలో పిడుగు పడి అక్కడికక్కడే మృతి చెందింది. మృతురాలికి భర్త మల్లేష్, కుమార్తె పవిత్ర, కుమారుడు మణి ఉన్నారు.

చికిత్స పొందుతూ గుర్తు తెలియని వ్యక్తి మృతి

మహబూబ్‌నగర్ క్రైం: రోడ్డు ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడిన వ్యక్తి చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందాడు. రూరల్ ఎస్ఐ విజయ్‌కుమార్ కథనం మేరకు.. ఈ నెల 6న రాత్రి 9.20 గంటల సమయంలో మండల పరిధిలోని చౌదర్‌పల్లి సమీపంలోని 167 జాతీయ రహదారిపై గుర్తు తెలియని వాహనం ఢీకొట్టడంతో గుర్తు తెలియని వ్యక్తి తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. స్థానికులు చికిత్స జిల్లా జనరల్ ఆస్పత్రికి తరలించగా చికిత్స పొందుతూ గురువారం మృతి చెందాడు. మృతుడికి సంబంధించి ఎలాంటి ఆధారాలు లభించ లేదని సంబంధించిన వ్యక్తులు రూరల్ పోలీసులను సంప్రదించాలని ఎస్ఐ సూచించారు.

విద్యుత్ షాక్‌తో మహిళ మృతి

ఊట్కూర్: మండలంలోని పెద్దపొర్ల గ్రామంలో విద్యుత్ షాక్‌తో లింగమ్మ అనే మహిళ మృతి చెందింది. బుధవారం సాయంత్రం నిర్మాణంలో ఉన్న ఇంటి గోడలకు నీరు కొడుతుండగా విద్యుత్ షాక్ గురై పడిపోయింది. కుటుంబ సభ్యులు గమనించి వెంటనే నారాయణపేట ఆస్పత్రికి తరలిస్తుండగా మృతి చెందింది. భర్త అశోక్ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్ఐ రమేష్ తెలిపారు. లింగమ్మకు ముగ్గురు సంతానం ఉన్నారు.

హైబ్రీడ్ విత్తనాలతో అధిక దిగుబడి

అమరచింత: ఐసీహెచ్–5 హైబ్రీడ్ రకం ఆముదం సాగుతో అధిక దిగుబడి పొందవచ్చని జాతీయ నూనెగింజల పరిశోధన సంస్థ శాస్త్రవేత్త ఆది ప్రసాద్ తెలిపారు. గురువారం నందిమళ్లలో రవిచంద్రారెడ్డి ఆముదం పంటను పరిశీలించారు. ఎకరాకు 10 నుంచి 12 క్వింటాళ్ల దిగుబడి వచ్చే అవకాశం ఉందని రైతు తెలిపారు. ఈ రకం విత్తనసాగుతో దిగుబడి పెరగడంతో పాటు తెలుళ్ల, బెట్టును తట్టుకొని తక్కువ పెట్టుబడితో ఎక్కువ లాభాలు పొందవచ్చన్నారు. యాసంగిలోనూ తిరిగి అదే రకాన్ని సాగు చేయడానికి రైతుకు మినీ కిట్స్ అందజేసినట్లు ఏఓ అరవింద్ వివరించారు.



అలంపూర్ వద్ద తుంగభద్ర నదిలో ప్రత్యేక బోట్లతో ఎస్‌డీఆర్ఎఫ్ బృందాల మాక్‌డ్రిల్


మాక్‌డ్రిల్‌ను వీక్షిస్తున్న విద్యార్థులు

తుంగభద్రలో.. విపత్తులపై మాక్ డ్రిల్

ప్రకృతి విపత్తులపై ఎన్‌డీఆర్ఎఫ్ బృందాలు మాక్ డ్రిల్ నిర్వహించాయి. విపత్తులు ఎదురైన సమయాల్లో తమను తాము, ఎదుటి వారిని ఎలా రక్షించాలో అవగాహన కల్పించారు. అలంపూర్ జోగుళాంబ బాలబ్రహ్మేశ్వరస్వామి ఆలయ సముదాయంలో ఉన్న తుంగభద్ర నది వద్ద గురువారం ఎన్‌డీఆర్ఎఫ్ బృందాలు ఈ మేరకు ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించారు. పోలీసుల సహకారంతో విద్యార్థులకు, స్థానిక ప్రజలకు విపత్తులపై అవగాహన కల్పించారు. ఎన్‌డీఆర్ఎఫ్, ఎస్‌డీఆర్ఎఫ్ బృందాలు పుష్కరఘాట్ వద్ద తుంగభద్ర నదిలో ప్రత్యేక బోట్ల సహాయంతో మాక్‌డ్రిల్ నిర్వహించారు. నదిలో పడిన, నీటిలో కొట్టుకుపోతున్న వారి ప్రాణాలు ఎలా కాపాడాలో కళ్లకు కట్టినట్టు చూపించారు. లోతైన నీటి ప్రాంతాల్లో ఎలా రక్షిస్తారో రెస్క్యూ టీం పని విధానాన్ని వివరించారు. ఎన్‌డీఆర్ఎఫ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ గౌతమ్ మాట్లాడుతూ విపత్తులు సంభవించిన సమయంలో ఎన్‌డీఆర్ఎఫ్ తరహాలో ఎస్‌డీఆర్ఎఫ్ కూడా పనిచేస్తున్నట్లు చెప్పారు. భద్రతా పరంగా ఎలాంటి సమస్యలు ఎదురైనా జిల్లా పోలీస్ యంత్రాంగంతోపాటు తాము అందుబాటులో ఉంటామన్నారు. నదీ తీర ప్రాంతంలో ప్రాణనష్టం జరగకుండా ఆలయ, రెవెన్యూ సిబ్బంది సహకారంతో అన్ని ఏర్పాట్లు చేశామన్నారు. - అలంపూర్

జూరాలకు 84,500 క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో


జూరాల 5 క్రస్టు గేట్ల ద్వారా దిగువకు విడుదలవుతున్న వరద

- ప్రాజెక్టు 5క్రస్టు గేట్ల ఎత్తివేత
- ప్రాజెక్టు నుంచి 81,547 క్యూసెక్కుల నీరు దిగువకు..

ధరూరు/ఆత్మకూర్: ఎగువ నుంచి ప్రియదర్శిని జూరాల ప్రాజెక్టుకు వస్తున్న ఇన్‌ఫ్లో స్వల్పంగా పెరిగినట్లు పీజేపీ అధికారులు తెలిపారు. బుధవారం రాత్రి 9 గంటల వరకు ప్రాజెక్టుకు 78,500క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో ఉండగా.. గురువారం రాత్రి 8.30 గంటల వరకు 84,500 క్యూసెక్కులకు పెరిగింది. దీంతో ప్రాజెక్టు 5 క్రస్టు గేట్లు ఎత్తి 35,770 క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు. విద్యుదుత్పత్తి నిమిత్తం 44,021 క్యూసెక్కులు, ఆవిరి రూపంలో 71 క్యూసెక్కులు, ఎడమ కాల్వకు 1,030 క్యూసెక్కులు, కుడి కాల్వకు 600 క్యూసెక్కులు కలిపి ప్రాజెక్టు నుంచి మొత్తం 81,547 క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువన శ్రీశైలం ప్రాజెక్టుకు విడుదల చేస్తున్నారు. ప్రాజెక్టు పూర్తి స్థాయి నీటిమట్టం 9.657 టీఎంసీలు కాగా ప్రస్తుతం ప్రాజెక్టులో 9.275 టీఎంసీల నీరు నిల్వ ఉంది.

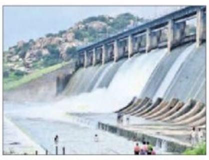
12 యూనిట్లలో 674 మెగావాట్ల విద్యుదుత్పత్తి

జూరాల ప్రాజెక్టు ఎగువలో 6 యూనిట్ల ద్వారా 234 మెగావాట్లు, దిగువలో 6 యూనిట్ల ద్వారా 240 మెగావాట్లు విద్యుదుత్పత్తిని చేపట్టినట్లు ఎస్ఈ శ్రీధర్ తెలిపారు.

శ్రీశైలంలో నీటిమట్టం 884.6 అడుగులు

దోమలపెంట: శ్రీశైలం జలాశయంలో గురువారం 884.6 అడుగుల వద్ద 213.4011 టీఎంసీల నీటి నిల్వ ఉంది. జూరాలలో ఆనకట్ట స్పిల్‌వే ద్వారా 35,825, విద్యుదుత్పత్తి చేస్తూ 44,021, సుంకేసుల నుంచి 2,264, హంద్రీ నుంచి 250 మొత్తం 82,360 క్యూసెక్కుల నీటి ప్రవాహం శ్రీశైలం జలాశయం వస్తున్నాయి. భూగర్భ కేంద్రంలో విద్యుదుత్పత్తి చేస్తూ 35,315, ఏపీ జెన్‌కో పరిధిలోని కుడిగట్టు కేంద్రంలో ఉత్పత్తి చేస్తూ 30,753 మొత్తం 66,068 క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువన సాగర్‌కు విడుదల చేస్తున్నారు. ఇరవై నాలుగు గంటల వ్యవధిలో పోతిరెడ్డిపాడు ద్వారా 5 వేల, హెచ్ఎన్ఎస్ఎస్ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ద్వారా 2,830, ఎంజీకేఎల్ఐకు 1,600 క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేశారు. భూగర్భ కేంద్రంలో 17.016 మిలియన్ యూనిట్లు, కుడిగట్టు కేంద్రంలో 15.356 మి.యూనిట్ల విద్యుదుత్పత్తి చేశారు.

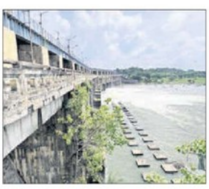
కోయిల్‌సాగర్‌లో....



దేవరకద్ర: కోయిల్‌సాగర్ ప్రాజెక్టుకు ఎగువ ప్రాంతంలో కురుస్తున్న వర్షాలకు పెద్దవాగు నుంచి వస్తున్న ఇన్‌ఫ్లోకు సమానంగా నీటి విడుదలను కొనసాగిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం రెండు గేట్లను ఒక అడుగు మేర ఎత్తి 1,500 క్యూసెక్కుల నీటిని వాగులోకి వదుతున్నారు. ప్రాజెక్టు పూర్తి స్థాయి నీటి మట్టం 32.6 అడుగులు కాగా.. ప్రస్తుతం 32.4 అడుగులు ఉండగా, నీటి సామర్థ్యం 2.25 టీఎంసీలుగా ఉంది.

రామన్‌పాడుకు పెరిగిన వరద

మదనాపురం: మండలంలోని రామన్‌పాడు జలాశయానికి గురువారం వరద ఉధృతి పెరిగింది. ఎగువన కురిసిన భారీ వర్షాలతో కోయిల్‌సాగర్, సరళాసాగర్ జలాశయాల నుంచి వరద వస్తుండటంతో అధికారులు అప్రమత్తమై 2 గేట్లు పైకెత్తి 4 వేల క్యూసెక్కులు దిగువకు విడుదల చేశారు. జూరాల ఎడమ కాల్వ నుంచి 1,030 క్యూసెక్కుల వరద కొనసాగుతుండగా.. సమాంతర కాల్వలో నీటి సరఫరా లేదని వివరించారు. తాగునీటి అవసరాలకు 20 క్యూసెక్కుల నీటిని వినియోగిస్తున్నట్లు ఏఈ వరప్రసాద్ తెలిపారు.



వీకేర్ సీడ్స్‌లో కొనసాగుతున్న ఐటీ సోదాలు

ఉండవెల్లి: మండలంలో జాతీయ రహదారి పక్కన ఉన్న వీకేర్ సీడ్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీలో మూడోరోజు గురువారం కూడా ఐటీ సోదాలు కొనసాగాయి. అధికారులు ఏళ్ల తరబడి ఉన్న డాక్యుమెంట్లను పరిశీలిస్తున్నారని.. మరో రెండ్రోజుల సమయం పడుతుందని సమాచారం. కర్నూలు జిల్లాలోని ఓ ప్రైవేట్ కంపెనీలో గురువారం సోదాలు పూర్తి కావడంతో అక్కడి నుంచి మరో 30 మంది అధికారులు శుక్రవారం వచ్చి సోదాల్లో పాల్గొంటారని తెలుస్తోంది.

కర్ణాటక బస్సుకు తప్పిన ప్రమాదం



మరికల్: రాయిచూర్ నుంచి హైదరాబాద్ వెళ్తున్న కర్ణాటక బస్సుకు పెను ప్రమాదం తప్పింది. గురువారం రాయిచూర్ నుంచి వచ్చిన కర్ణాటక బస్సు ఎమ్మోనోనిపల్లి, ఎలిగండ్ల శివారు సమీపంలో జాతీయ రహదారిపైకి రాగానే ఎదురుగా వచ్చిన పశువులను తప్పించబోయి బస్సు అదుపు తప్పి రోడ్డు పక్కన ఉన్న చెట్టును ఢీకొంది. ఆ సమయంలో బస్సులో 50కి పైగా ప్రయాణికులు ఉన్నారు. ఎవరికి ఎలాంటి ప్రమాదం జరగకపోవడంతో ప్రయాణికులు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. అనంతరం ప్రొక్లెయిన్ సాయంతో బస్సును రోడ్డుపైకి లాగడంతో తిరిగి ప్రయాణికులతో హైదరాబాద్‌కు తరలివెళ్లింది.

చింతరేవులలో మొసలి కలకలం

ధరూరు: మండలంలోని చింతరేవుల గ్రామ శివారులోని గాదె చెరువులో గురువారం ఓ మొసలి ప్రత్యక్షం అయ్యింది. గ్రామానికి చెందిన రైతు గోవిందుకు చెందిన మేకలు మేత కోసం చెరువు పక్కన తీసుకు వెళ్లగా చెరువులోంచి ఓ మొసలి వచ్చి మేత మేస్తున్న ఓ మేకను ఎత్తుకెళ్లినట్లు స్థానికులు తెలిపారు. చుట్టు పక్కల రైతులు గమనించి మేకను కాపాడే ప్రయత్నం చేసినా ఫలితం లేకపోయింది. చెరువులో మొసలి సంచారంతో గ్రామస్తులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. అటవీ శాఖ అధికారులు స్పందించి మొసలిని పట్టుకొని ఇతర ప్రాంతానికి తరలించే ఏర్పాటు చేయాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

సర్వం సిద్ధం

- రాష్ట్రస్థాయి నెట్‌బాల్ పోటీలకు ఏర్పాట్లు పూర్తి
- నేటి నుంచి ట్రెడిషనల్ విభాగం మ్యాచ్‌ల నిర్వహణ
- నాలుగు కోర్టుల్లో మ్యాచ్‌లు

మహబూబ్‌నగర్ క్రీడలు: రాష్ట్రస్థాయి జూనియర్ నెట్‌బాల్ చాంపియన్‌షిప్‌కు సర్వసిద్ధం అయ్యాయి. జిల్లా కేంద్రం మెయిన్ స్టేడియంలో నాలుగు కోర్టుల్లో నేటి (గురువారం) నుంచి ట్రెడిషనల్ విభాగం మ్యాచ్‌లు జరగనున్నాయి. ఒకవేళ వర్షం వస్తే కొన్ని మ్యాచ్‌లను ఇండోర్ స్టేడియంలో నిర్వహించడానికి ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. రాష్ట్రస్థాయి జూనియర్ నెట్‌బాల్‌లో మూడు విభాగాల్లో మ్యాచ్‌లు నిర్వహించనున్నారు. ట్రెడిషనల్, ఫాస్ట్–5, మిక్స్‌డ్ విభాగాల్లో మ్యాచ్‌లు జరగనున్నాయి. ఈ టోర్నీలో పాల్గొనే జట్లు పాలమూరుకు చేరుకుంటున్నాయి. నేడు సాయంత్రం 4 గంటలకు టోర్నమెంట్ ప్రారంభం కానుంది.

క్రీడా జట్ల పూల్స్ వివరాలు

ట్రెడిషనల్ విభాగంలో ఆయా జట్లతో 8 పూల్స్‌గా విభజించారు. బాలుర విభాగం పూల్–ఏలో నల్గొండ, జనగాం, ఆదిలాబాద్, పూల్ –బీలో నారాయణపేట, రంగారెడ్డి, వికారాబాద్, పూల్ –సీలో వనపర్తి, గద్వాల, వరంగల్, పూల్ –డీలో నాగర్‌కర్నూల్, మెదక్, నిర్మల్, పూల్ –ఈలో నిజామాబాద్, మహబూబాబాద్, మంచిర్యాల, పూల్ –ఎఫ్‌లో మహబూబ్‌నగర్, రాజన్న సిరిసిల్ల, పెద్దపల్లి, పూల్ –జీలో హైదరాబాద్, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, కామారెడ్డి, కరీంనగర్, పూల్ –హెచ్‌లో ఖమ్మం, కొమురంభీమ్ ఆసిఫాబాద్, మేడ్చల్, జగిత్యాల ఉన్నాయి. ఇక బాలికల విభాగానికి వచ్చేసరికి పూల్ –ఏలో మేడ్చల్, ఆదిలాబాద్, పెద్దపల్లి, పూల్ –బీలో నల్గొండ, వరంగల్, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, పూల్ –సీలో మెదక్, హైదరాబాద్, నిర్మల్, పూల్ –డీలో నారాయణపేట, కామారెడ్డి, నాగర్‌కర్నూల్, పూల్–ఈలో మహబూబ్‌నగర్, రాజన్న సిరిసిల్ల, వికారాబాద్, పూల్ –ఎఫ్‌లో జనగాం, కరీంనగర్, నిజామాబాద్, పూల్ –జీలో ఖమ్మం, గద్వాల, మహబూబాబాద్, కొమురం భీమ్ ఆసిఫాబాద్, పూల్ –హెచ్‌లో రంగారెడ్డి, వనపర్తి, మంచిర్యాల, జగిత్యాల జట్లు ఉన్నాయి.

టోర్నీలో పాల్గొనే మహబూబ్‌నగర్ జట్లు

బాలుర విభాగం: అబ్దుల్లా, రఘు, వంశీచంద్, శ్రీనివాసులు, అఫ్నాన్, సిద్దార్థ, అభినవ్ రుద్ర, వెంకటేశ్, జునేద్, వివేక్, సాయితేజ, త్రిసూర్ నాయక్, కోచ్‌గా అబ్దుల్ షరీఫ్, మేనేజర్‌గా సిద్దార్థ.

బాలికల విభాగం: ఎం.షమిత, లాస్య, వైష్ణవి, శ్రవంతి, మణిదీపిక, సాయిప్రియ, ఆర్‌జే.చైత్ర, మనుశ్రీ, పూజ, ఎం.సింధూజ, మమత, డి.అనురాధ, కోచ్‌గా అక్రం హాష్మి, మేనేజర్‌గా షేక్ యామిన్.


ఇండోర్ స్టేడియంలో సాధన చేస్తున్న మహబూబ్‌నగర్ జట్టు క్రీడాకారులు

తండ్రి మందలించాడని కుమారుడి ఆత్మహత్య


రాఘవేంద్ర (ఫైల్)

మల్దకల్: వ్యవసాయ పనులకు వెళ్లకుండా జులాయిగా తిరుగుతున్న కుమారుడిని తండ్రి మందలించడంతో మనస్థాపం చెందిన కుమారుడు పురుగుమందు తాగి ఆత్మహత్య చేసుకున్న సంఘటన మండలంలోని నాగర్‌దొడ్డిలో గురువారం చోటు చేసుకుంది. పూర్తి వివరాలిలా.. నాగర్‌దొడ్డి గ్రామానికి చెందిన తిమ్మప్ప, పద్మమ్మ దంపతులకు కుమారుడు రాఘవేంద్ర(19), కుమార్తె ఉన్నారు. దంపతులు ఇద్దరూ ఉన్న కొద్ది పాటి వ్యవసాయ పొలంలో పనులు చేసుకుంటూ కుటుంబాన్ని పోషించుకుంటున్నారు. ఈక్రమంలో వ్యవసాయ పనులకు వెళ్లాలని తండ్రి కుమారుడిని మందలించడంతో మనస్థాపం చెందిన రాఘవేంద్ర పురుగు మందు తాగి ఆత్మహత్య యత్నానికి పాల్పడ్డాడు. గమనించిన కుటుంబీకులు చికిత్స నిమిత్తం గద్వాల ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించారు. పరీక్షించిన వైద్యులు మెరుగైన వైద్యం కోసం కర్నూలు ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి రెఫర్ చేశారు. చికిత్సపొందుతూ రాఘవేంద్ర మృతి చెందినట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. మృతుని తండ్రి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

మృతదేహం వెలికితీసి పోస్టుమార్టం

భూత్పూర్: మండలంలోని కప్పెటకు చెందిన పానకండి సంతోష్ (25) గ్రామానికి చెందిన మరో ఇద్దరితో కలిసి ట్రాక్టర్‌లో ఇసుక నింపడానికి 2025, జూలై 29న ఉదయం గ్రామ సమీపంలోని వాగుకు వెళ్లి మృతిచెందాడు. శరీరంపై గాయాలు ఉండగా.. గ్రామపెద్దలు నచ్చజెప్పడంతో కుటుంబ సభ్యులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయకుండానే పూడ్చిపెట్టారు. సంతోష్ సోదరుడు శ్రీను ఇటీవల పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేరగా గురువారం తహసీల్దార్ కిషన్, పోలీసుల సమక్షంలో వైద్యులు అంత్యక్రియలు నిర్వహించిన ప్రాంతంలో మృతదేహాన్ని వెలికితీసి పోస్టుమార్టం నిర్వహించారు. సంతోష్ భార్య ఐదేళ్ల కిందటే విడిపోవడంతో కుమారుడు గణేష్ అనాథ ఆశ్రమంలో ఉంటూ 6వ తరగతి చదువుకుంటున్నట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. ట్రాక్టర్ యజమానే తన సోదరుడి మృతికి కారణమని శ్రీను ఆరోపించారు. తమకు న్యాయం చేయాలని కోరారు.



పోస్టుమార్టం నిర్వహిస్తున్న వైద్యులు

కీళ్ల ఆరోగ్యంతో మెరుగైన జీవన ప్రమాణం



మాట్లాడుతున్న కేజేరెడ్డి

పాలమూరు: కీళ్ల ఆరోగ్యంతోనే మనిషి జీవణ ప్రమాణ కాలం పెరుగుతుందని ఎస్‌వీఎస్ ఆస్పత్రి ఎండీ డాక్టర్ కేజేరెడ్డి అన్నారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో దేశ వ్యాప్తంగా కోట్ల మంది నీ–జాయింట్(మోకాళ్ల నొప్పులు) సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని ఎస్‌వీఎస్ ఆస్పత్రిలో గురువారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఈ నెల 12న ప్రపంచ ఆర్థరైటీస్ డే సందర్భంగా ఉదయం 7 గంటలకు ఎస్‌వీఎస్ ఆధ్వర్యంలో వాకథాన్ ర్యాలీ పట్టణంలోని పద్మావతి కాలనీ కమాన్ నుంచి ఎస్‌వీఎస్ వరకు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అదే విధంగా ఎస్‌వీఎస్‌లో తెలంగాణ ఆర్థో సర్జన్స్ అసోసియేషన్(టీవోఎస్ఏ) 400 నుంచి 450 మంది ప్రతినిధులతో సదస్సు నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రధానంగా రివిజన్ సర్జరీలపై చర్చ కొనసాగుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎస్‌వీఎస్ రెసిడెంట్ డైరెక్టర్ రాంరెడ్డి, వైద్యులు కె.ఎల్ జగదీశ్వర్‌రావు, అంజనేయులు, రవితేజ, శ్రీధర్‌రెడ్డి, జయరాంరెడ్డి, దివ్య, ప్రసన్నకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

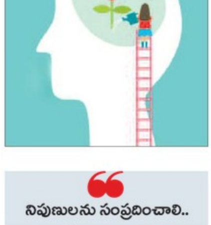
భవనం శిథిలం.. సమస్యలు పదిలం




మహబూబ్‌నగర్‌లోని జిల్లా జనరల్ ఆస్పత్రి భవనం శిథిలావస్థకు చేరింది. గురువారం సాయంత్రం కురిసిన భారీ వర్షానికి ఆస్పత్రిలోని క్యాజువాలిటీ విభాగం, పాత లేబర్ రూం లోపలికి నీరు రావడంతో రోగులు ఇబ్బందులు పడ్డారు. వర్షం కురిసిన ప్రతిసారి ఇదే పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. ప్రజాప్రతినిధులు, జిల్లా ఉన్నతాధికారులు ఎలాంటి ప్రమాదం జరగకముందే స్పందించాల్సిన అవసరం ఉంది. తాత్కాలికంగా కవర్లు ఏర్పాటు చేసి మరమ్మతు చేపడతామని ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ డా. రంగా అజ్మీరా వివరించారు. - పాలమూరు

ఒత్తిడిని జయిద్దాం..!

- విద్యార్థులు, ఉద్యోగుల్లో పెరుగుతున్న మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు
- పోటీ ప్రపంచంలో రాణించేందుకు అవస్థలు
- నేడు ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవం



పాలమూరు: ప్రస్తుత సమాజంలో ప్రతి వంద మందిలో 60 మంది మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నట్లు తెలుస్తోంది. మానసిక రుగ్మతలతో చేస్తున్న పనిలో సంతృప్తి లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఇటీవలి కాలంలో చాలామంది వృత్తిరీత్యా అధిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారు. సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగులతో పాటు పాఠశాల, కళాశాల విద్యార్థుల్లో ఇలాంటి సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. తీవ్రమైన భయం, ఆందోళనతో రోజువారి పనులు సైతం మెరుగుపర్చుకోవడంలో తీవ్ర అవస్థలు పడుతుంటారు. శ్రద్ధ లోపం, హైపర్ ఆక్టివిటీ డిజార్డర్ వంటి సమస్యలతో దృష్టి సారించలేకపోవడం, స్థిరంగా కూర్చోవడం కష్టమవుతోంది.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు..

- మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారి భావాలను పంచుకోవడం, వారు చెప్పే అంశాలను వినడం చేయాలి.
- పౌష్టికాహారం తీసుకోవడం, సరైన నిద్ర, వ్యాయామం చేయాలి.
- మద్యం, ఇతర మత్తు పదార్థాలకు పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలి.
- రోజువారీ పనులు యథావిధిగా కొనసాగించాలి.
- ధైర్యం చెప్పడం, సమయం కేటాయించి వారితో సంభాషించడం చేయాలి.
- చిత్రలేఖనం, ఆటల ద్వారా భావాలు వ్యక్తం చేయనివ్వాలి.

నిపుణులను సంప్రదించాలి..



మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారిలో ప్రధానంగా ఆత్మగౌరవ కొరత, ఒత్తిడి, దిగ్భ్రాంతి, నిరుత్సాహం, నిరాశతో కూడిన భావాలు అధికంగా కనిపిస్తాయి. గుండెలో దడ, ప్రాణం పోతుందోననే భయం, ప్రవర్తన లోపం, నత్తి, చదువులో వెనుకబడటం, రకరకాల భయాలు, నిద్ర లేమీ, ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారు నిపుణులను సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవాలి.

– డా. అనిల్‌రాజ్, మానసిక ఆరోగ్య వైద్య నిపుణుడు

సాక్షి ఫ్యామిలీ
మహబూబ్‌నగర్
శుక్రవారం ॥ 10-10-2025



కుమార్తె నితారాతో అక్షయ్ కుమార్

సైబర్ వలయం

ముందే పాఠం నేర్చుకుందాం

ఇప్పుడు ప్రపంచం వైఫైలో బందీ!
ఆ వైఫైయే సెల్‌ఫోన్‌కు ఆహారం..
ఆ సెల్‌ఫోనే అందరికీ ప్రాణాధారం!
రియల్ లైఫ్ కన్నా వర్చువల్ వరల్డ్‌లోనే శ్వాసిస్తున్నాం!
పిల్లలకైతే చెప్పక్కరలేదు..
చదువు - సంధ్య, ఆట - పాట అంతా డిజిటల్ డివైజే!
అందుకే ఆన్‌లైన్‌లో అవతలివైపు వాళ్లకు
అవలీలగా దొరికిపోతున్నారు..
ఆటవస్తువులుగా మారుతున్నారు!
ఈ ప్రమాదానికి సెలబ్రిటీల పిల్లలూ వల్నరబులే..
ప్రైవసీ కంచె వాళ్లను కాపాడలేకుంది!
తాజా ఉదాహరణ.. బాలీవుడ్ నటుడు అక్షయ్ కుమార్
కూతురు నితారా కుమార్‌కు ఎదురైన అనుభవమే!

అక్షయ్ కుమార్ కూతురు నితారాకు పద మూడేళ్లు. అందరి పిల్లల్లాగే ఆ అమ్మాయికీ ఆన్‌లైన్ గేమ్స్ అంటే మహా ఇష్టం. అమ్మ ట్వింకిల్ ఖన్నా అనుమతితో రోజులో కొంచెంసేపు ఆన్‌లైన్ గేమ్స్‌తో ఎంటర్‌టైన్ అవుతూంటుంది. ఎప్పటిలాగే ఆ రోజూ గేమ్‌స్టార్ట్ చేసింది. అవతలి వైపు నుంచి ఓ అపరిచితుడు అమ్మాయికి గేమ్ పార్ట్‌నర్‌గా చేరాడు. గేమ్ ఆడుతూ నితారాతో సంభాషణ మొదలు పెట్టాడు. 'చాలా స్మార్ట్‌గా ఆడుతున్నావ్.. వెరీ గుడ్' అంటూ ప్రశంసించాడు. 'థాంక్స్' చెప్పింది నితారా. ఇంకో రెండుమూడు క్యాజువల్ మాటల తర్వాత 'నువ్వు అమ్మాయివా? అబ్బాయివా?' అంటూ అడ్వాన్స్ అయ్యాడు. 'అమ్మాయిని' అంటూ బదులిచ్చింది నితారా. 'ఒకసారి నీ ఫొటోగ్రాఫ్స్ పంపవా?' అని అడిగాడు. ఏదో అపశ్రుతి పసిగట్టిన ఆ అమ్మాయి వెంటనే డివైజ్ షట్‌డౌన్ చేసి, విషయాన్ని తల్లికి చెప్పింది. 'నా కూతురు చేసిన తెలివైన పని అదే. డివైజ్ క్లోజ్ చేసి ఆ ఆన్‌లైన్ అబ్యూజ్‌ను తల్లితో షేర్ చేసుకోవడం' అంటాడు అక్షయ్ కుమార్. సైబర్ అవేర్‌నెస్ మంత్ క్యాంపెయిన్‌లో మాట్లాడుతూ తన కూతురు ఎదుర్కొన్న పరిస్థితిని వివరించాడు అక్షయ్ కుమార్.



సుహానా ఖాన్, షారూఖ్ ఖాన్, గౌరీఖాన్



అజయ్ దేవ్‌గన్, నైసా, కాజోల్



అభిషేక్, ఐశ్వర్య, ఆరాధ్య



అనుష్క, విరాట్, వమికా

పాఠ్యాంశంగా..

అక్షయ్, ట్వింకిల్ ఖన్నా ఇద్దరూ క్రమశిక్షణకు మారుపేరు. పిల్లలిద్దరినీ మీడియాకు దూరంగానే ఉంచుతారు. వాళ్ల ప్రైవసీకే ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. అయినా నితారా ఆన్‌లైన్ అబ్యూజ్‌ను ఎదుర్కొంది. అంత కంటికి రెప్పలా కాచుకుంటేనే ఇలాంటి సిచ్యుయేషన్ వస్తే.. తల్లిదండ్రులిద్దరూ ఉద్యోగాలు చేసే ఇళ్లల్లో పిల్లల సంగతి ఎలా ఉంటుందో! 24 గంటలు కాదు కదా.. కనీసం ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా పర్యవేక్షించలేనంత బిజీగా ఉంటున్నారు పేరెంట్స్. అందుకే స్కూళ్లల్లో సైబర్ సేఫ్టీని పాఠ్యాంశంగా చేర్చాలంటున్నాడు అక్షయ్ కుమార్.

ఎందుకంటే పిల్లల స్క్రీన్ టైమ్ మీద నియంత్రణ లేకపోతే సైబర్ ట్రోలింగ్, బుల్లీయింగ్, అబ్యూజ్‌కి గురయ్యే ప్రమాదం ఎలాగూ ఉంటుంది. దానితో పాటు అది పిల్లల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం పై, వాళ్ల సోషల్ బిహేవియర్ మీదా దుష్ప్రభావం చూపిస్తుందని పలు అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. కాబట్టి అక్షయ్ కుమార్ చెప్పినట్టు పిల్లలకు బడిలో పుస్తక పాఠాలతో పాటు సైబర్ బిహేవియర్ జాగ్రత్తలనూ నేర్పించాలని చైల్డ్ సైకాలజిస్టులూ సూచిస్తున్నారు. అంతేకాదు పెద్దలకూ ఆన్‌లైన్ అవేర్‌నెస్ మీద వర్క్‌షాప్స్‌ను నిర్వహించాలని.. సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులే దీని మీద చొరవ చూపాలని కోరుతున్నారు.

వీళ్లు కూడా..

షారూఖ్ ఖాన్ కూతురు సుహానా ఖాన్ నుంచి కాజోల్, అజయ్ దేవ్‌గన్‌ల కూతురు నైసా దేవ్‌గన్, ఐశ్వర్య రాయ్, అభిషేక్ బచ్చన్‌ల కూతురు ఆరాధ్యా బచ్చన్, అనూష్కా శర్మ, విరాట్ కోహ్లీల కూతురు పసికూన వమికా దాకా అందరూ ఆన్‌లైన్ ట్రోలింగ్, బుల్లీయింగ్‌కి గురైనవారే. సుహానా ఖాన్ ఒంటి రంగు, యాక్టింగ్ స్కిల్స్‌ను వెక్కిరిస్తూ ట్రోల్ చేశారు. నైసా దేవ్‌గన్ కూడా ఒంటిరంగు పట్ల ఆన్‌లైన్ హేళనకు గురైంది. ఆరాధ్యనయితే బాడీషేమింగ్ చేశారు. కెమెరా ముందు నిలబడటం రాదని ఎద్దేవా చేశారు. దీన్ని సీరియస్‌గా తీసుకుని ఐశ్వర్య సైబర్ పోలీసులకు ఫిర్యాదూ చేశారు. ఆ మాటలు, వెక్కిరింతలు ఆరాధ్య మనసును గాయపరచి ఆమె మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ఎఫెక్ట్ చేస్తాయని.. ఐశ్వర్య కూతురిని డిజిటల్ మాధ్యమానికి దూరంగా ఉంచారు. కనీసం ఫోన్ కూడా వాడదు ఆరాధ్య. ఈ విషయాన్ని ఒక సందర్భంలో స్వయంగా అభిషేక్ బచ్చనే ప్రస్తావించారు. భార్యకు బెస్ట్ మదర్‌గా కితాబూ ఇచ్చారు. నటులు దియా మిర్జా, సమీరా రెడ్డి కూడా పేరెంట్స్‌గా.. పిల్లల స్క్రీన్ టైమ్ మీద నియంత్రణ ఉండాలని, దాన్నెలా ఫాలో కావాలో, పేరెంటింగ్‌లో ఎలా భాగం చేయాలో పేరెంట్స్‌కి నిపుణులు వర్క్‌షాపులు నిర్వహించి అవగాహన పెంపొందించాలని కోరుతున్నారు.

కనీస అవసరాల నుంచి ఫ్లయిట్ టికెట్స్ దాకా, బడి పాఠాల నుంచి ప్రొఫెషనల్ మీటింగ్స్ దాకా అన్నిటికీ ఆన్‌లైనే మాధ్యమం. అలాంటి ఈ డిజిటల్ యుగంలో పిల్లల జోక్యాన్ని నివారించడం అసాధ్యమే. కానీ దాని మంచి చెడు, వ్యక్తిగత డేటాను ఎలా కాపాడుకోవాలి, ఆన్‌లైన్ భద్రత కోసం ఏం చేయాలి.. వంటి అంశాల మీద అవగాహన కల్పించడం మాత్రం సాధ్యమే! అత్యవసరం కూడా!







ఫ్యాషన్

● ఇయర్ చెయిన్స్

మెరిసే సరాలు





రమణుల ఆభరణాల అలంకరణలో చెవుల నుంచి హెయిర్ వరకు
లేయర్లుగా చెయిన్ ఉండటం ఫ్యాషన్ మాత్రమే కాదు
మన సంస్కృతి, సౌందర్యం, ఆచారం కూడా.
దక్షిణ భారతదేశంలో చెంపసరాలు, మాటీలుగా పేరున్న
ఈ ఇయర్ చెయిన్స్ బాలీవుడ్ నుంచి టాలీవుడ్
సెలబ్రిటీల వరకు ఇప్పుడు స్పెషల్ అట్రాక్షన్‌గా మారాయి.
ఇటీవల దుర్గా నవరాత్రుల్లో సెలబ్రిటీలు ధరించిన మాటీల అందం
నవతరపు చూపులను ఇట్టే కట్టిపడేసింది.
ప్రాచీన ఆభరణంగా, అలంకరణలో సంపూర్ణతకు చిహ్నంగా
నిలిచే మాటీలు వివాహ వేడుకలలో వధువు సింగారంలో
తప్పనిసరై వెలుగొందుతోంది.
పండగల రోజులలో ధరించిన డ్రెస్సుల తగిన ట్రెండీ మోడల్స్ కూడా
ఇప్పుడు మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వచ్చాయి.
బంగారం, డైమండ్స్‌లోనే కాదు వివిధ రకాల పూసలు, సిల్వర్,
ఆక్సిడైజ్‌లలోనూ ఈ మాటీల అందం మనసు దోచేస్తుంది.











సాంప్రదాయ ఆభరణాలకు మోడర్న్ మెరుపులు జోడించడమే ఈ ఇయర్ చెయిన్స్. ఒకప్పుడు దేవతల విగ్రహాల్లో, అమ్మమ్మల చెవులకు కనిపించిన చెంప సరాలు ఇప్పుడు రన్ వే వేదికలపై అడుగులు వేసే మోడల్స్ చెవుల్లో, మ్యాజిక్ ఫెస్టివల్ లుక్స్‌లో, బ్రైడల్ ఫొటోషూట్లలో కొత్త శైలిలో మెరిసిపోతున్నాయి. దక్షిణ భారతీయ సంప్రదాయాల్లో చెంప సరాలు (ఇయర్ చెయిన్)ఒక ముఖ్యమైన అలంకారం. నాటి కాలంలో మహిళల గౌరవం, ఆభరణ సంపూర్ణతకు చిహ్నంగా వెలుగొందిన చెంప సరాలు రాబోయే వేడుకలలో మరిన్ని ఆకర్షణలను జోడించనున్నాయి.

■ అద్దుకున్న ఆధునికత

ఈ రోజుల్లో ఆ చెంప సరాలు కొత్త రూపాల్లో కనిపిస్తున్నాయి. సిల్వర్, ఆక్సిడైజ్డ్, మెరూన్ కలర్ పూసలు, ముత్యాల చెయిన్లు, ఫ్యూషన్ ఫ్యాషన్‌లో కూడా ఇయర్ చెయిన్స్ స్పెషల్ లుక్ ఇస్తున్నాయి. సాదా సీదా కుర్తా మీదకైనా, లెహంగా లేదా చీర ధరించినా ఆభరణాల అలంకరణలో ఇయర్ చెయిన్ అందం జత చేరితే ఆ అందం ఇనుమడిస్తుంది.

■ శక్తి సరాలు..

ఇది కేవలం అలంకారం కాదు. చెవులు–జుట్టు ప్రదేశంలో ఈ సరాలు కదలడం మన ప్రాణశక్తిని సమతుల్యం చేస్తుందని చెబుతారు. అందుకే కొంతమంది దీనిని 'శక్తి సరాలు'గా భావిస్తారు.

■ సెలబ్రిటీల స్టైల్ టచ్

బాహుబలి సినిమాలో అనుష్క ధరించిన చెవి జూకాలు, చెంప సరాలు ఎంతో మందిని ఆకట్టుకున్నాయి. అలాగే, ఇటీవల దుర్గా నవరాత్రుల్లో బాలీవుడ్ నుంచి టాలీవుడ్ వరకు సెలబ్రిటీలైన అలియా భట్, జాన్వీకపూర్, సోనమ్‌కపూర్, శోభిత ధూళిపాల, నయనతార... లాంటి నటీమణులు తమ ట్రెడిషనల్ ఫొటోషూట్లలో ఇయర్ చెయిన్స్ ధరించి ట్రెండ్ సెట్ చేశారు. ఆ లుక్స్ వల్లే ఈ పాత ఆభరణం మళ్లీ యంగ్ జనరేషన్‌లో పాపులర్ అయింది. పాత ఆభరణానికి కొత్త రూపం దక్కింది. ఇప్పుడు వాటి డిజైన్, మెటీరియల్, వాడుక అన్నీ ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో కొత్త భాషను పరిచయం చేస్తున్నాయి.

ఇప్పుడు కొంతమంది కళాకారులు రీసైకిల్ మెటల్, హ్యాండ్ మేడ్ ఫ్యాబ్రిక్ థ్రెడ్స్‌తోనూ వీటిని రూపొందిస్తున్నారు. అమ్మమ్మల నాటి సంప్రదాయ నెమలి, మామిడిపిందెల నుంచి ప్రారంభమైన చెంప సరాల డిజైన్లు ఈ రోజుల్లో ఇయర్ కఫ్స్ వరకు వినూత్నంగా కళ్లకు కడుతున్నాయి.

కేర్‌గివర్

రాణి అనే నేను ఇజ్రాయెల్ నుంచి మాట్లాడుతున్నాను...



ఇజ్రాయెల్ అనే మాట వినిపించగానే యుద్ధబీభత్సాలు, దాడులు గుర్తుకు వస్తాయి. కొద్దిమంది నెటిజనులకు మాత్రం ఇజ్రాయెల్ అనగానే టక్కున గుర్తుకు వచ్చే పేరు రాణి గోర్సెర. 'ఇజ్రాయెల్‌లో కేర్‌గివర్‌గా పనిచేస్తున్నాను' అని చెప్పే రాణి సోషల్ మీడియాలో చురుగ్గా ఉంటుంది.

ఎప్పటికప్పుడూ ఆసక్తికరమైన వీడియోలు ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేస్తుంటుంది.

'కేర్‌గివర్'గా వృద్ధులను కన్నబిడ్డలా చూసుకుంటుంది. ఇళ్లు శుభ్రం చేయడం, వంట చేయడం, వృద్ధులతో కబుర్లు చెప్పడం... ఇలా ఎన్నో చేస్తూ ఉంటుంది.

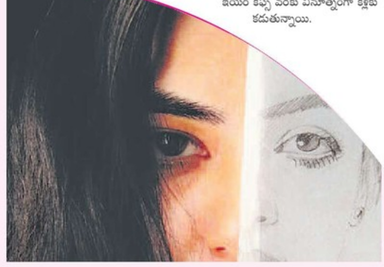
'కేర్‌గివర్‌గా నా జీవితంలో ఒకరోజు' కాప్షన్‌తో ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో చేసిన వీడియోలో కబుర్లు చెబుతూ, నవ్విస్తూ, ఒక వృద్ధురాలి కాళ్లని శుభ్రం చేయడం, నెయిల్ పెయింట్ వేయడం.. .మొదలైన దృశ్యాలు కనిపిస్తాయి.

నవరాత్రి ఉత్సవాలలో ఉత్సాహంగా నృత్యం చేయడం మరో వీడియోలో కనిపిస్తుంది.

'చాలామంది వృద్ధులు ఒంటరితనం అనే దీవిలో దిగులుగా జీవిస్తున్నారు. అలాంటి వారికి రాణిలాంటి వారు సరికొత్త జీవనోత్సాహాన్ని ఇస్తున్నారు. వృత్తిపరంగా ఆమె కేర్‌గివర్ కావచ్చు గానీ వృద్ధులకు ఆమె ఆత్మీయతను పంచే కన్నకూతురు' అని ఒక నెటిజన్ కామెంట్ రాశారు.

నేడు ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవం

మనసు మాట విందాం!



మన సమాజంలో దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, షుగర్, బీపీ అంటే వెంటనే డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్తారు. కానీ డిప్రెషన్, ఆందోళన, పానిక్ అటాక్, డీ–పర్సనలైజేషన్ లాంటి వాటిని బలహీనతలు లేదా అలసత్వంగా చూస్తారు. అవేవో బాధితులు కావాలని తెచ్చిపెట్టుకున్నట్టు భావిస్తారు. కానీ నిజానికి మానసిక ఆరోగ్యం కూడా శారీరక ఆరోగ్యంతో సమానమే. ఇవి రెండూ పరస్పర ఆధారితాలు.

తలనొప్పి, తల తిరుగుడు, వాంతులు, జీర్ణ సంబంధ ఇబ్బందులు, గుండె అత్యంత వేగంగా కొట్టుకోవడం, ముఖ కండరాలు అదరడం, చర్మం పాలిపోవడం లాంటి శారీరక లక్షణాల ద్వారా మానసిక వ్యాధులు వ్యక్తం అవుతాయి. అంటే, మనసు తాను అనుభవించే హింసను గుర్తించమని, త్వరగా ఈ బాధను తగ్గించే ఉపాయం చూడమని శరీరం ద్వారా వేడుకుంటుంది! కానీ పట్టించుకోం మనం. ఎందుకంటే, బాధితులు ఆ వ్యాధులకు సంబంధించిన మందులు తీసుకుంటే వాటికి బానిసలవుతారని, ఈ వ్యాధులు పూర్తిగా నయం కావనీ. నిజానికి ఇవన్నీ తప్పుడు భావనలు.

మానసిక వ్యాధులు కూడా శారీరక వ్యాధుల్లానే అనేక కారణాల వల్ల రావచ్చు. మెదడు రసాయనాల అసమతుల్యత, వంశపారంపర్యం, ఒత్తిడి, పరిసరాలు వంటి అంశాలు దీనికి కారణం అవుతాయి. కనుగొనదగిన కారణాలు ఏమీ లేకుండా కూడా మానసిక వ్యాధులు రావచ్చు. తొలిదశలోనే వ్యాధిని గుర్తించి సరైన చికిత్స చేస్తే, బాధితులు సాధారణ జీవితం గడపవచ్చు.

పిల్లలు, యువకులు, పెద్దలు ఎవరికి అయినా మానసిక సమస్యలు రావచ్చు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ లెక్కల ప్రకారం, 2021లో ప్రపంచంలో సుమారు 1.1 బిలియన్ మంది మానసిక వ్యాధుల బారినపడ్డారు (ప్రతి ఎనిమిది మందిలో ఒకరు) అసలు మీరు పని చేసేచోట, సంచరించే చోట మీకు తెలియకుండా ఇప్పటికే ఒకరిద్దరు డిప్రెషన్‌తోనో, ఏంగ్జయిటీతోనో వుండి ఉండొచ్చు. రోజువారీ జీవితంలో అవరోధం కలగనంతవరకూ పరవాలేదు. సమస్య వస్తే మాత్రం, దాచుకోవడం కంటే కుటుంబ సభ్యుల, స్నేహితుల, సహకారం తీసుకోవడం, వైద్యుని సంప్రదించడం ఎంతో అవసరం.

అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైన సంగతి, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు ''నిజమైనవి'' అనే విషయాన్ని గ్రహించడం, అంగీకరించడం. జ్వరం వస్తే విశ్రాంతి తీసుకుంటాం కదా! అలాగే, మనసు అలసిపోయినప్పుడు, అది బాధపడినప్పుడు కూడా సహాయం కోరడం సిగ్గుపడాల్సిన విషయం కాదు. ధైర్యం, అవగాహన అవసరమయ్యే విషయం. మనసుని ఖాళీగా ఉంచకుండా మంచి వ్యాపకాలు పెట్టుకోవాలి. గ్రౌండింగ్ టెక్నిక్స్, బ్రీతింగ్ వ్యాయామాలు నేర్చుకోవాలి..

సర్వమానవ సహోదరత్వం, సౌభ్రాతృత్వం గురించి ఉపన్యాసాలు దంచేస్తాం. మనలో అది నిజంగా వుందని నిరూపించుకునే చిన్న అవకాశం ఒకటి ఏమిటంటే, మానసిక వ్యాధులతో బాధపడేవారిని చూసి ఎగతాళిగా నవ్వకుండా, తప్పుగా మాట్లాడకుండా ఉండటం, వాళ్లకి చేతనైన సహాయం చెయ్యడం.

ఆమాత్రం చేయలేమా?

ప్రపంచ ప్రసిద్ధ వ్యక్తుల్లో అబ్రహాం లింకన్, ఐజాక్ న్యూటన్, విన్సెంట్ వ్యాన్గో, చార్లెస్ డికెన్స్ నుంచీ మన దీపికా పదుకొనే వరకూ ఎందరో గొప్ప వ్యక్తులు, సెలబ్రిటీలు మానసిక వ్యాధులతో పోరాడి, సాధారణ స్థాయిని మించి ఉన్నతంగా బతకడమే కాకుండా, తమ ప్రతిభతో లోకానికి ప్రేరణగా నిలిచారు. మానసిక రోగులు చాలా వరకు ప్రమాదకారులు కాదు; మందులు వైద్యుని సూచన మేరకు తీసుకుంటే అడిక్షన్ రాదు.



వైష్ణవి గద్దె, వైద్య విద్యార్థిని

జర్నీ

భారత్ పిలిచింది!

బ్రెయిన్ ట్యూమర్ బారిన పడిన యూకే అథ్లెట్ జాక్ ఫెంట్‌కు ప్రతికూల ఆలోచనలు వస్తుండేవి. ఆ సమయంలోనే తనకు ఇష్టమైన ఇండియా గుర్తుకు వచ్చింది. వెంటనే రంగంలో దిగాడు.

'ఇండియా–80 రోజులు–4,000 కిలోమీటర్‌లు' కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టాడు.

ఇండియాలోకి అడుగు పెట్టిన క్షణం నుంచి అతడిలో ఉత్సాహం మొదలైంది. ఇండియాలో తన '80–డే రన్' తాలూకు వీడియోలను ఎప్పటికప్పుడు సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేస్తున్నాడు. 'ప్రొటెక్టర్' కాప్షన్‌తో పోస్ట్ చేసిన వీడియోలో తనను ప్రమాదం నుంచి రక్షించిన వీధి శునకం గురించి చెప్పాడు.

ఆ శునకంతో తనతోపాటు పదమూడు కిలోమీటర్‌లు నడిచింది. దానికి 'మనాలి' అని పేరు పెట్టాడు జాక్.

'80 రోజులలో రోజుకు 50 కిలోమీటర్‌ల దూరం పరుగెత్తడానికి ఇండియాకు ప్రయాణమవుతున్నాను. మంచుతో కప్పబడిన కొండల నుంచి కేరళ ప్రకృతి అందాల వరకు ఎన్నో చూడబోతున్నాను. బ్రెయిన్ ట్యూమర్ అని నాకు నిర్ధారణ అయిన తరువాత నా మనసు భయం, గందరగోళం, దుఃఖంతో నిండిపోయింది. నాకే కాదు భూమి మీద ప్రతి ఒక్కరికీ కష్టాలు కూడా ఉంటాయి. దీంతో పాటు ఒక ఆప్షన్ కూడా ఉంటుంది. ఇండియాకు వెళ్లాలనుకోవడం అనేది నా ఎంపిక. మళ్లీ పూర్వంలా ఉత్సాహంగా ఉండాలనుకుంటున్నాను'' అని తన యాత్ర ప్రారంభానికి ముందు షేర్ చేసిన పోస్ట్‌లో రాశాడు జాక్ పెయింట్.



బులియన్
(బంగారం 10 గ్రా.: వెండి కిలో)
అక్టోబర్ 10న ముగింపు రూ.లలో

	హైదరాబాద్		విజయవాడ		విశాఖపట్నం		రాజమండ్రి		ప్రొద్దుటూరు		చెన్నై	
	బంగారం (24 క్యారెట్లు)	1,29,410	బంగారం (24 క్యారెట్లు)	1,26,250	బంగారం (24 క్యారెట్లు)	1,24,150	బంగారం (24 క్యారెట్లు)	1,26,250.	బంగారం (24 క్యారెట్లు)	1,28,000	బంగారం (24 క్యారెట్లు)	1,24,370
	బంగారం (22 క్యారెట్లు)	1,17,340	బంగారం (22 క్యారెట్లు)	1,13,380	బంగారం (22 క్యారెట్లు)	1,13,800	బంగారం (22 క్యారెట్లు)	1,17,210	బంగారం (22 క్యారెట్లు)	1,17,700	బంగారం (22 క్యారెట్లు)	1,14,000
	వెండి	1,70,000	వెండి	1,58,600	వెండి	1,67,000	వెండి	1,58,600	వెండి	1,60,000	వెండి	1,71,000

గమనిక: గిట్టుబాటు, నిల్వ, పోటీ వంటి పలు అంశాల ప్రాతిపదికన షాపుల మధ్య పసిడి ధరల్లో కొంత వ్యత్యాసం ఉండవచ్చు.